

## September 2019

	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag	Onsdag	Søndag
Hold	01-sep	04-sep	08-sep	11-sep	15-sep	18-sep	22-sep	25-sep	29-sep
5.30 min.				8 km Torben	6/12 km	8 km Jørgen	7/11 km	9 km Torben	10 km
6.00 min.				8 km Pia	6/12 km	8 km Michael	7/11 km	9 km Anders Erik	10 km
6.30 min.				8 km Winnie	6/12 km	8 km Anna Marie	7/11 km	9 km Britta	10 km
Opråber og opvarmning									
				Winnie		Lone		Torben	
		kl 17.30		Kl 17.30		Kl 17.30		Kl 17.30	

Ruterne planlægges så det er muligt at vælge om man vil løbe kort eller lang tur.